



gurbacka.pl



WERSJA DLA ZABIEGANYCH
DIETA NA 2000 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Nocna owsianka z bakaliami	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Pomidory z oliwkami	V posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 2	I posiłek	Jajka sadzone z chlebkiem i ogórkiem kiszonym	IV posiłek	Pomidory z oliwkami
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem
	III posiłek	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem		
DZIEŃ 3	I posiłek	Nocna owsianka piernikowa	IV posiłek	Batonik ze słonecznika; jabłko
	II posiłek	Słupki ogórka, czarne oliwki i orzechy	V posiłek	Makaron Pad Thai z kurczakiem
	III posiłek	Makaron Pad Thai z kurczakiem		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jogurt z jabłkiem i cynamonem	IV posiłek	Słupki ogórka, czarne oliwki i orzechy
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Fasolka po bretońsku
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Batonik ze słonecznika
	II posiłek	Jabłko i orzechy	V posiłek	Fasolka po bretońsku
	III posiłek	Fasolka po bretońsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	IV posiłek	Śliwki i gorzka czekolada
	II posiłek	Batonik ze słonecznika	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem; Sałatka		
DZIEŃ 7	I posiłek	Gofry z tuńczyka	IV posiłek	Deser z chia i duszoną śliwką
	II posiłek	Orzechy i gorzka czekolada	V posiłek	Krupnik
	III posiłek	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem; Sałatka		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

441 KCAL

Przygotuj owsiankę wieczorem. Wsyp do miski płatki, cynamon oraz pozostałe składniki. Zalej mlekiem. Wymieszaj i wstaw na noc do lodówki.

NOCNA OWSIANKA Z BAKALIAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
sezam, nasiona	5	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.5
siemię lniane	5	1 łyżka	26.7	0.9	2.1	1.4
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rodzynki, bez pestek, suszone	15	1 łyżka	44.9	0.5	0.0	11.9
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
cynamon mielony	3	3 szczypty	7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	315		440.9	14.1	22.6	51.8

II POSIŁEK

214 KCAL

Pomidory z oliwkami: Pokrój pomidory w kostkę i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

POMIDORY Z OLIWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	205		214.3	5.1	18.5	10.2

III POSIŁEK

567 KCAL

Ugotuj ryż. Na głęboką patelnię wrzucić soczewicę, dolej wodę, dodatki szpinak i pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe. Zalej wodą i lekko podgotuj. Jeśli soczewica wchłonie wodę dolej jej jeszcze na patelnię, dodaj przyprawy i mleczko kokosowe. Duś pod przykryciem aż soczewica będzie miękka. Podawaj z ryżem.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	390		567.2	23.5	16.5	90.6

IV POSIŁEK

216 KCAL

Składniki na 6 sztuk:

- słonecznik nasiona 150 g
- miód pszczeli 30 g
- czekolada gorzka 70% 50 g
- olej kokosowy łyżeczka 5 g
- szczypta soli

Na patelni bez tłuszczu upraż ziarna słonecznika. Przełóż je do miseczki. Dodaj szczyptę soli i płynny miód. Jeśli masz twardy miód, podgrzej go na bardzo małym ogniu, ciągle mieszając, aż się rozpuści i dodaj do ziaren. Dokładnie wymieszaj. Włóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Czekoladę rozpuść z olejem kokosowym na bardzo małym ogniu a następnie polej ziarna. Wstaw do lodówki aby stężeło. pokrój na kawałki.

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	40		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

567 KCAL

*Porcja z obiadu

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	390		567.2	23.5	16.5	90.6

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

465 KCAL

Usmaż jajka sadzone. Zjedz z ogórkiem kiszonym lub małosolnym i chlebkiem.

JAJKA SADZONE Z CHLEBKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek kiszony	120	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	2.3
szczypiorek	8	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	340		464.9	21.0	24.9	34.2

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	40		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

567 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYZEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	390		567.2	23.5	16.5	90.6

IV POSIŁEK

214 KCAL

Pomidory z oliwkami: Pokrój pomidory w kostkę i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

POMIDORY Z OLIWKAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	5.8
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
RAZEM	205		214.3	5.1	18.5	10.2

V POSIŁEK

567 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia bez ryżu

GULASZ Z SOCZEWICY Z BRAZOWYM RYŻEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	4 łyżki	204.6	15.2	1.8	34.5
mleko kokosowe	60	4 łyżki	118.2	1.2	12.8	1.7
woda	50	5 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidorki koktajlowe	75	1 porcja	15.0	0.7	0.1	3.1
szpinak, mrożony	75	1 porcja	14.3	1.7	0.3	2.0
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.7
cynamon mielony	0.5	0.5 szczypty	1.2	0.0	0.0	0.4
goździki całe	1	1 sztuka	3.4	0.1	0.1	0.7
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.7
curry w proszku	0.3	0.25 szczypty	0.8	0.0	0.0	0.1
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	390		567.2	23.5	16.5	90.6

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

341 KCAL

Przygotuj owsiankę wieczorem. Wsyp do miski składniki. Zalej mlekiem. Wymieszaj i wstaw na noc do lodówki.

NOCNA OWSIANKA PIERNIKOWA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
orzechy włoskie	12	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
kakao 16%, proszek	4	1 łyżeczka	17.9	0.7	0.9	2.0
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
RAZEM	280		340.9	11.0	17.8	36.9

II POSIŁEK

138 KCAL

Pokrój ogórka w słupki. Zjedz na przekąskę z orzechami i oliwkami.

SŁUPKI OGÓRKA, CZARNE OLIVKI I ORZECHY - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	2.2
RAZEM	145		137.9	3.2	11.8	6.2

III POSIŁEK

613 KCAL

Ugotuj makaron zgodnie z zaleceniami z opakowania. Podpraż orzeszki ziemne na suchej patelni aż się zarumienią. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż czosnek i usmaż kurczaka. Dodaj sos sojowy i ugotowany makaron. Wbij jajko i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Na górę posyp podprażone orzeszki ziemne, posiekane liście kolendry (lub pietruszki) i skrop sokiem z limonki.

MAKARON PAD THAI Z KURCZAKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok ze świeżej limonki	20	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	330		613.3	46.8	22.7	54.4

IV POSIŁEK

310 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka + jabłko

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	230		309.9	6.5	17.3	36.4

V POSIŁEK

613 KCAL

*Porcja z obiadu.

MAKARON PAD THAI Z KURCZAKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
makaron ryżowy	60	porcja	218.4	3.6	0.3	48.1
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sok ze świeżej limonki	20	2 łyżki	5.0	0.1	0.0	1.7
orzechy ziemne	15	1 łyżka	90.0	3.9	7.5	2.1
kolendra, świeża	10	1 kilka listków	2.3	0.2	0.1	0.4
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	330		613.3	46.8	22.7	54.4

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

341 KCAL

Pokrój jabłko, wymieszaj z siemieniem, jogurtem, masłem orzechowym i cynamonem.

JOGURT Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt kokosowy bez cukru	160	1 opakowanie	150.9	1.4	11.4	10.7
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	1.6
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	3.5
RAZEM	375		340.8	8.6	18.7	40.1

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	40		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

560 KCAL

Fasolę namocz przez noc w wodzie, wyplucz i ugotuj do miękkości. Cebulę pokrój w grubą kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzej olej, dodaj cebulę wraz z liściem laurowym i ziele. Smaż przez 5 – 8 minut do czasu, aż cebula się zeszkli. Do podsmażonej cebuli dodaj wszystkie pozostałe składniki poza fasolą. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut, następnie dodaj fasolę (wyczoną i ugotowaną) i gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zjedz z kromką chleba.

*Przygotuj 4 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

FASOLKA PO BRETOŃSKU

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	405		560.0	24.3	14.3	86.7

IV POSIŁEK

238 KCAL

Pokrój ogórka w słupki. Zjedz na przekąskę z orzechami i oliwkami.

SŁUPKI OGÓRKA, CZARNE OLIWKI I ORZECHY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek	115	1 krótki szklarniowy	15.5	0.8	0.1	3.2
oliwki czarne marynowane	18	6 sztuk	22.5	0.3	2.3	0.7
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
RAZEM	160		237.8	5.3	21.3	8.4

V POSIŁEK

560 KCAL

*Porcja z obiadu

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
fasola biała, dojrzałe nasiona	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	405		560.1	24.3	14.3	86.7

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

453 KCAL

Tofu rozgnieć widelcem z koncentratem i bardzo drobno posiekanym pomidorem suszonym. Dopraw papryką słodką i wędzoną, solą i pieprzem. Posmaruj kromkę chleba i udekoruj kiełkami.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	250		452.9	24.2	15.8	52.8

II POSIŁEK

294 KCAL

Zjedz jabłko i orzechy.

JABŁKO I ORZECHY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
RAZEM	220		293.8	5.1	19.7	27.2

III POSIŁEK

560 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
fasola biała, dojrzałe nasiona	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	405		560.0	24.3	14.3	86.7

IV POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	40		215.9	5.8	16.5	13.7

V POSIŁEK

560 KCAL

*Porcja z obiadu

FASOLKA PO BRETOŃSKU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pieprz biały	1	1 szczypta	3.0	0.1	0.0	0.7
olej kokosowy	5	1 łyżeczka	44.6	0.0	5.0	0.0
passata pomidorowa	100	0.25 puszki	32.0	1.6	0.3	7.3
koncentrat pomidorowy	30	1 łyżka	25.2	1.5	0.4	4.3
woda	65	0.25 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
kminek zwyczajny	1	1 szczypta	3.3	0.2	0.1	0.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
chili pieprz cayenne	1	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
fasola biała, dojrzałe nasiona	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.7
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.7
RAZEM	405		560.0	24.3	14.3	86.7

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

453 KCAL

Posmaruj chleb pastą w poprzedniego dnia i udekoruj kiełkami.

KANAPKA Z PASTĄ Z TOFU I POMIDORÓW

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
kiełki rzodkiewki	16	2 łyżki	6.9	0.6	0.4	0.6
koncentrat pomidorowy	6.5	0.5 łyżeczki	6.3	0.4	0.1	1.1
pomidory, suszone na słońcu	30	porcja	77.4	4.2	0.9	16.7
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.6
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	250		452.9	24.2	15.8	52.8

II POSIŁEK

216 KCAL

Batonik ze słonecznika - 1 sztuka

BATONIK ZE SŁONECZNIKA - 1 sztuka

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
słonecznik, nasiona	25	5 łyżeczek	146.0	5.2	12.9	5.0
miód pszczeli	5	0.3 łyżeczki	15.9	0.0	0.0	4.0
czekolada 70% kakao	8.5	0.8 kostka	46.6	0.6	2.9	4.7
olej kokosowy	0.8	0.2 łyżeczki	7.4	0.0	0.8	0.0
sól	0.2	0.2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	40		215.9	5.8	16.5	13.7

III POSIŁEK

627 KCAL

Rozbij mięso tłuczkiem na płaski kotlet, przypraw solą i pieprzem, obtocz w jajku, następnie w mące owsianej wymieszanej z tartym parmezanem. Piecz w piekarniku.

Sałatka: Rukolę wymieszaj z pokrojonymi na pół pomidorkami, dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny, oliwą i tartym parmezanem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

PIECZONY KOTLET A`LA SCHABOWY W PANIERCE Z PARMEZANEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
mąka owsiana	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ser, parmezan	10	1 porcja tartego	45.4	4.2	3.2	0.0

SAŁATKA - 1 porcja

rukola	25	1.25 garści	6.3	0.6	0.2	0.9
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ser, parmezan	10	starty do smaku	45.4	4.2	3.2	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	430		626.5	57.3	32.6	27.2

IV POSIŁEK

181 KCAL

Zjedz owoce z czekoladą.

ŚLIWKI I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
czekolada 70% kakao	20	2 kostka	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	170		180.8	2.4	7.3	28.4

V POSIŁEK

458 KCAL

Pokrój marchewkę, ziemniaki i pora. Wrzuć do garnka z przyprawami i mięsem, zalej wodą i zagotuj. Gdy warzywa zaczną robić się miękkie, dodaj kaszę i gotuj aż do miękkości.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziele angielskie całe	0.3	0.25 sztuki	0.7	0.0	0.0	0.2
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	40	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150	1 porcja	238.5	25.2	15.3	0.0
pora	50	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	620		457.7	32.3	16.8	47.4

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

327 KCAL

W misce wymieszać wszystkie składniki. Uformować kotlety i włożyć do nagrzonej gofrownicy. Piec około 3 minut.

*Można usmażyć w formie placuszków na patelni.

GOFRY Z TUŃCZYKA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
tuńczyk w sosie własnym	130	1 puszka	123.5	27.3	1.6	0.0
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane	30	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	20.8
natka pietruszki	3	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.3
cebula czerwona	35	0.5 małej sztuki	16.1	0.4	0.0	3.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka czerwona, hot chili	2.5	0.5 kawałka	1.0	0.0	0.0	0.2
RAZEM	255		327.1	37.8	8.7	26.1

II POSIŁEK

312 KCAL

Zjedz orzechy i czekoladę.

ORZECHY I GORZKA CZEKOLADA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
orzechy laskowe	30	2 łyżki	199.8	4.3	18.9	4.5
czekolada 70% kakao	20	2 kostki	111.8	1.3	6.9	11.3
RAZEM	50		311.6	5.7	25.8	15.8

III POSIŁEK

627 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PIECZONY KOTLET A`LA SCHABOWY W PANIERCE Z PARMEZANEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	170	porcja	166.6	36.5	2.2	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.5
mąka owsiana	30	3 łyżki	121.2	4.4	2.7	19.7
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ser, parmezan	10	1 porcja tartego	45.4	4.2	3.2	0.0
SAŁATKA - 1 porcja						
rukola	25	1.25 garści	6.3	0.6	0.2	0.9
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	20.0	0.9	0.2	4.1
ser, parmezan	10	starty do smaku	45.4	4.2	3.2	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
RAZEM	430		626.5	57.3	32.6	27.2

IV POSIŁEK

285 KCAL

Deser z chia i duszoną śliwką:

W słoiczku lub szklance umieść nasiona chia i zalej je mlekiem, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin, aby nasionka napęczniały. Na patelnię wrzuć pokrojone w drobną kostkę śliwki, posyp erytrytolem i cynamonem. Duś aż śliwki puszczą sok i zmiękną. Na górę gotowego deseru z chia wyłóż ciepłe śliwki.

DESER Z CHIA I DUSZONĄ ŚLIWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
śliwki, różne gatunki	150	porcja	69.0	1.1	0.4	17.1
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
erytrytol	5	1 łyżeczka	0.0	0.0	0.0	5.0
nasiona chia, suszone	30	3 łyżki	145.8	5.0	9.2	12.6
mleko migdałowe	165	0.75 szklanki	67.7	2.6	5.1	3.1
RAZEM	355		284.9	8.7	14.8	38.7

V POSIŁEK

458 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

KRUPNIK - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ziele angielskie całe	0.3	0.25 sztuki	0.7	0.0	0.0	0.2
liść laurowy	1.3	0.25 sztuki	3.9	0.1	0.1	0.9
lubczyk	0.3	0.25 szczypty	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	0.3	0.25 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza jaglana	40	2 łyżki	125.3	3.8	1.0	25.8
ziemniaki	75	1 średnia sztuka	57.8	1.5	0.1	13.1
mięso z ud kurczaka, ze skórą	150	1 porcja	238.5	25.2	15.3	0.0
por	50	0.75 połowa małej sztuki	14.5	1.1	0.1	2.9
marchew	50	0.5 średniej sztuki	16.5	0.5	0.1	4.3
pieprz czarny mielony	0.3	0.25 szczypty	0.6	0.0	0.0	0.2
RAZEM	620		457.7	32.3	16.8	47.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
jogurt kokosowy bez cukru	1 opakowanie	160 [g]	tofu wędzone	1 opakowanie 180 [g]
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
nasiona chia, suszone	3 łyżki	30 [g]	orzechy laskowe	7 łyżek 110 [g]
orzechy włoskie	3 sztuki	27 [g]	orzechy ziemne	2 łyżki 30 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	1 łyżka	15 [g]	sezam, nasiona	1 lekko czubata łyżeczka 5.0 [g]
siemię lniane	1 łyżka	5.0 [g]	Siemię lniane mielone	1 łyżka 12 [g]
słonecznik, nasiona	13 łyżek	200 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	1 łyżeczka	5.0 [g]	koncentrat pomidorowy	9 łyżeczek 120 [g]
masło orzechowe	1 łyżeczka	10 [g]	sok z cytryny	3 łyżki 30 [g]
sos sojowy	2 łyżki	20 [g]		
MIĘSO I PRZETWORY				
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	4 porcje	650 [g]	mięso z ud kurczaka, ze skórą	2 porcje 300 [g]
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	7 sztuk (kl. wagowa M)	410 [g]	ser, parmezan	40 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko kokosowe	16 łyżek	240 [g]	mleko migdałowe	2.75 szklanka 650 [g]
sok ze świeżej limonki	4 łyżki	40 [g]	woda	1000 [g]
OWOCE I PRZETWORY				
jabłko	3 średnie sztuki	800 [g]	oliwki czarne marynowane	24 sztuki 90 [g]
śliwki, różne gatunki	2 porcje	320 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
chili pieprz cayenne	4 szczypty	4.0 [g]	curry w proszku	1 szczypta 1.2 [g]
cynamon mielony	9 szczypt	9 [g]	goździki całe	4 sztuki 4.0 [g]
kardamon	4 szczypty	4.0 [g]	kminek zwyczajny	4 szczypty 4.0 [g]
kolendra, świeża	2 kilka listków	24 [g]	kurkuma mielona	4 szczypty 4.0 [g]
liść laurowy	4.5 sztuki	7 [g]	lubczyk	0.5 szczypty 0.6 [g]
majeranek suszony	4 szczypty	4.0 [g]	pieprz biały	4 szczypty 4.0 [g]
pieprz czarny mielony	14.5 szczypta	15 [g]	sól	16.75 szczypta do smaku 17 [g]
ziele angielskie całe		4.6 [g]	zioła prowansalskie	4 szczypty 4.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA				
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka	130 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	9 kostka	90 [g]	kakao 16%, proszek	1 łyżeczka 4.0 [g]
miód pszczeli	1.8 łyżeczka	30 [g]		
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	5.2 łyżeczka	25 [g]	oliwa z oliwek	9 łyżek 80 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
cebula	2 małe sztuki	160 [g]	cebula czerwona	0.5 małej sztuki 38 [g]
czosnek	3 małe ząbki	11 [g]	fasola biała, dojrzałe nasiona	4 porcje 240 [g]
kielki rzodkiewki	4 łyżki	32 [g]	marchew	1 średnia sztuka 140 [g]
natka pietruszki	2.5 łyżeczka posiekanej	15 [g]	ogórek	2 krótki szklarniowy 310 [g]
ogórek kiszony	2 sztuki	120 [g]	papryka czerwona, hot chili	0.5 kawałka 3.4 [g]
papryka słodka mielona	2 szczypty	2.0 [g]	papryka wędzona	2 szczypty 2.2 [g]
passata pomidorowa	1 puszka	400 [g]	pomidorki koktajlowe	500 [g]
pomidory, czerwone	2 średnie sztuki	340 [g]	pomidory, suszone na słońcu	2 porcje 60 [g]
por	1.5 połowa małej sztuki	180 [g]	rukola	2.5 garści 50 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	16 łyżek	240 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]
szpinak, mrożony	4 porcje	300 [g]	ziemniaki	2 średnie sztuki 200 [g]
ZBOŻOWE				

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	14 kromek	700 [g]	kasza jaglana	4 łyżki	80 [g]
makaron ryżowy	2 porcje	120 [g]	mąka owsiana	6 łyżek	60 [g]
płatki owsiane	11 łyżek	110 [g]	ryż brązowy	16 łyżek	240 [g]